

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2008)  
**Heft:** 2

**Artikel:** "Frauen werden anders alt als Männer"  
**Autor:** Onken, Julia / Eckert, Heinz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820971>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# «Frauen werden anders alt als Männer»

**Sie ist Psychologin, Psychotherapeutin, Buchautorin, Dozentin, Feministin und hat sich unter anderem auch mit dem Älterwerden auseinandergesetzt. Dass sie bereits 66 ist, stört Julia Onken nicht. Im Gegenteil: «Ich war noch nie so frei wie heute», sagt sie.**

«Eines Tages habe ich mir gesagt: Ich bin 40 Jahre alt. Als ich mich von diesem Schock erholt hatte, war ich fünfzig. Die Betroffenheit, die mich damals überfiel, hat sich nicht mehr gegeben.» Dieses Zitat stammt von der Schriftstellerin Simone de Beauvoir und ist auch im Buch «Altweibersommer» zu lesen, genauer in Julia Onkens «Bericht über die Zeit nach den Wechseljahren».

Die Aussage der französischen Feministin könnten die meisten Frauen auch heute noch unterschreiben, hält Julia Onken in ihrem Buch fest, in dem sie ihre Jahre zwischen 40 und 50 schildert, ihre Ängste, Betroffenheit und Resignation, die fast alle Frauen in dieser Zeit kennenlernen. «Aber sind das Reaktionen, die uns weiterbringen?», fragt die Psychologin in «Altweibersommer».

Heute ist Julia Onken 66 Jahre alt. Zum Zenit-Gespräch empfängt sie uns im von ihr gegründeten und geleiteten Frauenzentrum Bodensee in Romanshorn. Ist es nicht furchtbar, alt zu werden, fragen wir sie? «Nein, da muss ich Sie enttäuschen», sagt die dynamisch wirkende Psychologin. Sie finde das Altwerden nicht furchtbar, im Gegenteil. «Ich habe den Prozess des Älterwerdens nie als Anlass zur Flucht in vergangene Lebensphasen genommen, sondern zwischen 40 und 50 entdeckt: Wer loslassen kann, befreit sich, erfährt Glück. Viele Selbstverständlichkeiten des Lebens werden infrage gestellt, verlieren an Gewicht, und ein Konzentrationsprozess auf das Wesentliche kann stattfinden. Sofern wir es

schaffen, diesem Prozess Raum zu geben», betont Julia Onken.

Sie hatte nach der Schule zuerst den Beruf einer Papeteristin gelernt und wurde dann Einkäuferin in einer Papierwarenhandlung. «Alles, was mit Schreiben und Papieren zu tun hat, gehört immer noch zu meiner heimlichen Leidenschaft», verrät Julia Onken. Danach versuchte sie, an einer Schauspielschule aufgenommen zu werden. Sie fiel mit dem Prüfungskommentar durch: «Die Kommission glaubt nicht an eine erfolgreiche Bühnenlaufbahn.» Obwohl die Kommission völlig recht hatte, brach damals für die junge Julia, die so gerne Schauspielerin geworden wäre, eine Welt zusammen.

Inzwischen steht sie trotz dieses Misserfolgs oft auf Bühnen, allerdings nicht als Mimin, sondern in eigener Sache, hält Vorträge und ist eine leidenschaftliche Rhetorikerin. Sie attestiert sich einen immensen Bildungshunger und beschäftigte sich früher genussvoll mit Literatur, Geschichte und Latein. Und von ihrem späteren Mann liess sie sich Nachhilfe in naturwissenschaftlichen Fächern erteilen.

Zwei Schwangerschaften und Geburten erzwangen dann aber einen Bildungsunterbruch, und Julia Onken konnte erst mit dem Eintritt der jün-

## Julia Onken

Julia Onken, geboren 1942, ist diplomierte Psychologin, Psychotherapeutin, Gründerin und Leiterin des Frauenseminars Bodensee, Dozentin für Erwachsenenbildung und erfolgreiche Buchautorin. Sie ist geschieden, Mutter zweier erwachsener Töchter und Grossmutter.

geren Tochter in den Kindergarten das vierjährige Studium an der Akademie für angewandte Psychologie (AAP) in Zürich beginnen und dort als diplomierte Psychologin abschliessen. Nach dem Diplom bildete sie sich weiter in Gesprächspsychotherapie, Psychosynthese, Gruppen- und analytischer Paartherapie, Sprach-, Laut- und Schreibtherapie. Es folgte eine langjährige therapeutische Tätigkeit im Strafvollzug und in der Bewährungshilfe, danach eine Lehrtätigkeit in der Erwachsenenbildung und nach Erteilung der kantonalen Praxisbewilligung für Psychotherapie die Führung einer eigenen Praxis. Mit der Scheidung fiel dann der Startschuss zum Bücherschreiben. «Inzwischen sind es neun Bücher, und ein Ende ist nicht abzusehen», sagt die 66-Jährige.

Ihre grösste Befriedigung gibt ihr aber das von ihr auf die Beine gestellte Frauenseminar Bodensee. Dabei gründet diese Bildungsstätte nicht einmal auf einer ihrer eigenen Ideen, sondern sie basiert auf einem Traum, an dessen Deutung es allerdings keine Zweifel geben konnte. «Nachdem ich geschieden war und versucht habe, mich und meine Kinder wirtschaftlich über Wasser zu halten, hatte ich keine einfache Zeit», erinnert sie sich. In dieser Phase hatte sie den Traum, dessen Anweisung lautete, sie solle eine Psychologieschule für Frauen gründen.

«Als ich aufwachte, war mir klar, was zu tun war, ich hatte verstanden», sagt Julia Onken im Rückblick. «Ich hatte zwar keine Ahnung, wie man eine Schule gründet, wusste aber, dass ich eine auf die Beine stellen würde.» Dann folgte ein weiterer Traum zum Thema: Sie träumte von Menschen, die alle einbeinig waren und immer Projekte zu verwirklichen suchten, für welche zwei Beine unabdingbar waren.

Damals, als sie noch Teilzeit in der Bewährungshilfe arbeitete, verstand sie die Botschaft nicht. Erst als sie eines Tages während einer Sitzung von einem Kollegen zu hören bekam: «Weisst Du, ich finde es einfach schön, dass Du wenigstens mit einem Bein bei uns bist und arbeitest», da machte es klick!, und Julia Onken beschied der damals erstaunten Runde unvermittelt, dass sie hiermit mündlich ihre Kündigung ausspreche, weil sie eine Schule gründen wolle und sie dafür auf beiden Beinen stehen müsse. «Ich

## Nie, nie und nochmals nie

**Was möchten Sie nie erleben?**

Krieg.

**Was würden Sie nie sagen?**

Ich werfe die Flinte ins Korn.

**Wohin möchten Sie nie reisen?**

Auf den Mond.

**Welchen politischen Vorstoß würden Sie nie unterstützen?**

Frauen zurück an den Herd.

**Wen oder was werden Sie nie vergessen?**

Die klügste Frau: meine Mutter.

**Welchen Vorwurf möchten Sie nie hören?**

Ich hätte es mir zu einfach gemacht.

**Was würden Sie nie essen?**

Gegrillte Zahnstocher.

**Was würden Sie nie lesen?**

Ein Kochbuch.

**Welche Musik würden Sie nie auflegen?**

Humpatärrä und Herzschmerz-Schnulzen.

muss wohl nicht erwähnen, dass mich alle für verrückt erklärt», blickt die Psychologin zurück. «Denn ich war damals grundsätzlich ohne finanzielle Mittel, kündigte das einzige feste Einkommen selbst auf – und das ohne jegliche didaktische und methodische Kompetenz, von betriebs-



strukturellen Kenntnissen ganz zu schweigen.» Sie begann denn auch klein, «handgestrickt und unermüdlich lernend, engagiert und vor allem mit Leib und Seele bei der Sache, Tag und Nacht», wie sie sagt. Inzwischen sind über 20 Jahre vergangen, in denen sich die Schule zu einer zertifizierten Weiterbildungsinstitution mit anerkannten Lehrgängen und Abschlüssen bis zum Eidgenössischen Fachausweis gemausert hat. Julia Onken: «Das Frauenseminar Bodensee ist mein Augapfel, mein Ein und Alles. Ich kann mir kaum noch etwas Schöneres vorstellen, als Lehrgänge zu entwickeln und sie mit lernfreudigen Frauen umzusetzen.»

Die Psychologin und Autorin macht einen rundum zufriedenen Eindruck. «Die herbstliche Lebenszeit eröffnet unglaubliche Perspektiven – man hat Zeit, kann das Leben nochmals neu ergründen, vorausgesetzt, man ist gesund und hat

**«Die älteren Menschen sind ein Versprechen und ein Potenzial für die Zukunft.»  
Davon ist die Psychologin Julia Onken fest überzeugt.**

eine gute materielle Basis», schwärmt sie. «Dann kann man studieren, reisen, lesen. Alles neu entdecken. Der Herbst ist ja schliesslich auch eine wunderbare, farbenfrohe, sinnliche und reiche Jahreszeit.» Und wenn man zudem – wie sie – zu den Glücklichen gehöre, die Grosskinder haben, entdecke man die Welt gleich nochmals neu und aus einem anderen Blickwinkel.

Natürlich, schränkt Julia Onken ein, sei es nicht schön, dem langsamem Zerfall des eigenen Körpers zuzusehen. Sie sei manchmal neidisch auf alte Gebäude mit historischer Bausubstanz, die mit jedem Jahr wertvoller und beliebter würden. Vor allem Frauen mache es keinen Spass, wenn die Schönheit schwinde. Eine Frau schaue in den Spiegel und sehe einen alten Menschen, mit dem sie sich nicht mehr identifizieren könne und der ganz anders aussehe, als sie sich fühle. Und wie ist das bei den Männern? Doch sicher ähnlich?

# KURHAUS SEEBLICK WEGGIS



## Ihr Hotel-Kurhaus an der Zentralschweizer Riviera

- Ruhig gelegen, wenige Gehminuten vom See
- NEU: Renovierte Aufenthaltsräume und Therapiezimmer
- Frühstücksbuffet, Auswahlmenüs, Diätkost ohne Aufpreis
- Arzt und Pflegepersonal rund um die Uhr, Pflegeaufwand z.T. inklusive
- Pauschal Wellness-Angebot inkl. Hallenbad und Sauna im Nachbarhotel
- Eigenes attraktives Wochenprogramm, z.B. mit Lunch-Bootsfahrt

Information und Reservation: Telefon 041 392 02 02

[www.kurhaus-seeblick.ch](http://www.kurhaus-seeblick.ch), Mail: [info@kurhaus-seeblick.ch](mailto:info@kurhaus-seeblick.ch)



## GELBART

ORTHOPÄDIE- UND REHATECHNIK

KEEP ON MOVING!

### Elektroscooter

### Liegeräder - Dreiräder - Elektrofahrräder

### Günstige Occassionen und Vorführmodelle

Kostenlose Hausvorführungen

Probefahren bei Ihrem Scooter-Händler:

[www.gelbart.ch](http://www.gelbart.ch)

ORTHOPÄDIE-TECHNIK  
Habsburgerstrasse 26 6003 Luzern  
Tel 041 210 86 83 [orthopaedie@gelbart.ch](mailto:orthopaedie@gelbart.ch)

REHA-CENTER LUZERN  
Tribuschenstrasse 64 6005 Luzern  
Tel 041 367 70 17 [reha.luzern@gelbart.ch](mailto:reha.luzern@gelbart.ch)

REHA-CENTER ZÜRICH  
Albisstrasse 33 8134 Adliswil  
Tel 01 771 29 92 [reha.zuerich@gelbart.ch](mailto:reha.zuerich@gelbart.ch)



## SONNMATT LUZERN

Kurhotel | Residenz | Privatklinik



Portier, Gärtner, Wellness-Trainer und Chauffeur mit Limousine zu vermieten. Inkl. 1- bis 3 1/2-Zimmer-Appartement. An ruhiger, stadtnaher Lage auf dem Dietschiberg, inmitten gepflegter Parkanlage. Südbalkon mit herrlicher Sicht auf den See und die Berge, Küche, Dusche/WC und/oder Bad/WC, Parkett im Wohn- und Schlafbereich, grosszügiger, offener Grundriss 27-106 m<sup>2</sup>, ab CHF 4'900.-/Monat, inkl. Nebenkosten und Halbpension. Kontaktieren Sie bitte unsere Frau Thesy de Francisco-Schmid:

Telefon 041 375 32 32 oder [sana@sonnmatt.ch](mailto:sana@sonnmatt.ch)

Nein, sagt Julia Onken, bei Männern sei das wesentlich anders. Zwar würden der körperliche Zerfall und das Schwinden der Potenz auch das Leben der älteren Männer nicht einfacher machen. Hingegen verliere der Mann mit zunehmendem Alter nicht automatisch an Marktwert, im Gegenteil. Er bekomme mit dem Alter mehr Einfluss, mehr Geld, mehr Macht, werde interessanter – und die Frau nur noch «hässlicher». Praktisch kein Mann verliere seine Frau an einen jüngeren, aber viele ältere Frauen seien gegen eine junge ausgetauscht worden. Und wenn es eine Frau nicht selber erlebe, so erfahre sie es ja laufend aus den Illustrierten. Das sei schmachvoll.

Während sich bei jungen Frauen alles ums Aussehen und das Gefallen drehe, habe die ältere Frau die Chance, auf ihre inneren, unvergänglichen Werte zu setzen. Wenn sie einsehe, dass sie nicht mehr gefallen müsse, bekomme sie mehr Energie und spare viel Aufwand. Schliesslich verbringe eine Jüngere rund ein Drittel ihrer Zeit bei der Schönheitspflege. «Viele Frauen werden mit dem Alter intelligenter und freier», ist sich Julia Onken sicher. Bei vielen Männern sei das aber wohl ähnlich, ergänzt sie.

Von Anti-Aging hält sie gar nichts. Sie verspricht sich jedoch sehr viel von den «neuen» Alten: Die Zeit der Carfahrten, während denen Rheumadecken verkauft werden, sei bald vorbei. «Wenn an einem Nachmittag 1000 ältere Menschen an eine Veranstaltung von Pro Senectute zum Thema Freiheit kommen, ist das doch fantastisch», urteilt Julia Onken. «Das zeugt von Wachheit und grossem Interesse und sollte auch den Programmenschaffenden des Fernsehens bei der inhaltlichen Gestaltung zu denken geben.»

Denn das Fernsehen sei immer wieder versucht, das ältere Publikum für dumm zu verkaufen. «Warum sind auf dem TV-Bildschirm nur noch die Gesichter von jungen und meist unbedarften Menschen zu sehen? Warum bekommen die Älteren keine Chance, ihre Kompetenz zu zeigen?», fragt die Psychologin. Für sie ist klar, dass sich die «neuen» Alten in Zukunft eine wichtige Position in der Gesellschaft und in der Arbeitswelt schaffen und vieles verändern werden. «Sie sind ein Versprechen und ein Potenzial für die Zukunft», sagt Julia Onken überzeugt. **Heinz Eckert**

# Blumen Suter

## Emmenbrücke

Blumengeschäft & Gärtnerei

Rüeggisbergerstrasse 59

6020 Emmenbrücke

tel 041 289 20 20

fax 041 289 20 21

[www.blumensuter.ch](http://www.blumensuter.ch)

[info@blumensuter.ch](mailto:info@blumensuter.ch)

Saisonale Floristik  
und Dekorationen

Blumen und Pflanzen  
aus Eigenproduktion

Grabpflege

Luzerner Wochenmarkt

